



B1

ISSN: 2595-1661

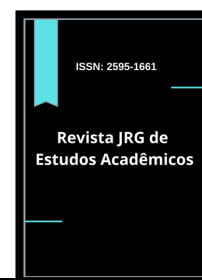
ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portal.periodicos.capes.gov.br/)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Paracanoagem e saúde mental: efeitos no bem-estar de pessoas com deficiência

Paracanoeing and mental health: effects on the well-being of people with disabilities

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3071

ARK: 57118/JRG.v9i20.3071

Recebido: 14/03/2026 | Aceito: 17/03/2026 | Publicado on-line: 19/03/2026

Beatriz Bueno Cardoso¹

<https://orcid.org/0009-0001-8311-8615>

<http://lattes.cnpq.br/3825039685790229>

Centro Universitário União Dinâmica das Cataratas (UDC), PR, Brasil

E-mail: beatrizbuenocardoso@gmail.com

Samantha Guelere Martins²

<https://orcid.org/0009-0009-5599-7200>

Centro Universitário União Dinâmica das Cataratas (UDC), PR, Brasil

E-mail: samantha.gm@hotmail.com

Taise Alexandra Gimenez³

<https://orcid.org/0009-0001-8939-8304>

Centro Universitário União Dinâmica das Cataratas (UDC), PR, Brasil

E-mail: gimeneztaise2@gmail.com

Nandra Martins Soares⁴

<https://orcid.org/0000-0002-0224-9083>

<http://lattes.cnpq.br/0174521916062523>

Centro Universitário União Dinâmica das Cataratas (UDC), PR, Brasil

E-mail: nandra-soares@yahoo.com.br



Resumo

A prática esportiva adaptada tem emergido como recurso fundamental na promoção da saúde física, mental e do bem-estar para pessoas com deficiência. A partir disso, a presente pesquisa buscou compreender os impactos da paracanoagem na saúde mental de indivíduos com deficiência. Configura-se como uma pesquisa de campo qualitativa. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com cinco atletas de paracanoagem e posteriormente os dados foram submetidos a análise de conteúdo. Os resultados indicaram que a paracanoagem desempenha um papel substancial na promoção da saúde mental dos participantes, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, com o aumento da autoestima e o fortalecimento dos laços sociais. Além de proporcionar uma sensação de pertencimento ao grupo, superação de desafios e construção de uma nova identidade. O estudo contribui para o campo da pesquisa sobre esporte adaptado e saúde mental, evidenciando a importância da paracanoagem como ferramenta para a promoção da qualidade de vida e da inclusão social de pessoas com deficiência.

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC).

² Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC).

³ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC).

⁴ Doutora em Educação, docente do curso de psicologia do Centro Universitário Dinâmica das Cataratas (UDC).



Palavras-chave: Inclusão Social. Paradesporto. Saúde Mental. Esporte. Deficiência.

Abstract

Adapted sports practice has emerged as a fundamental resource for promoting physical health, mental well-being, and overall wellness for people with disabilities. Building on this, the present research aimed to understand the impacts of paracanoeing on the mental health of individuals with disabilities. This study was conducted as qualitative field research. Semi-structured interviews were carried out with five paracanoeing athletes, and the data were subsequently analyzed using content analysis. The results indicated that paracanoeing plays a significant role in enhancing participants' mental health by reducing symptoms of anxiety and depression, boosting self-esteem, and strengthening social connections. Furthermore, it fosters a sense of belonging, facilitates the overcoming of challenges, and aids in the construction of a new identity. This study contributes to the research on adapted sports and mental health, underscoring the importance of paracanoeing as a tool for improving the quality of life and promoting social inclusion for people with disabilities.

Keywords: Social Inclusion. Adaptive Sports. Mental Health. Sport. Disability.

1. Introdução

A prática esportiva adaptada tem se destacado como um recurso relevante na promoção da saúde mental e do bem-estar de pessoas com deficiência, especialmente a partir da consolidação do modelo social da deficiência, que compreende as limitações como resultado das barreiras sociais e não apenas de condições individuais. Nesse cenário, os paradesportos configuram-se como importantes estratégias de inclusão, autonomia e fortalecimento psicossocial.

Entre as modalidades, a paracanoagem apresenta impactos que extrapolam os benefícios físicos, contribuindo para o aumento da independência, da autoestima e para a redução de sentimentos de rejeição e autopiedade (Araújo *et al.*, 2020).

A busca pela saúde plena, conforme define a Organização Mundial da Saúde, transcende a ausência de doenças, abrangendo o equilíbrio físico, mental e social. Sob essa perspectiva, a saúde mental emerge como um componente essencial do bem-estar humano, influenciando diversos aspectos da vida cotidiana (Martins *et al.*, 2014).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo compreender os impactos da prática da paracanoagem na saúde mental de pessoas com deficiência. Trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem qualitativa, realizada com atletas participantes do projeto Meninos do Lago, por meio de entrevistas semiestruturadas e questionário sociodemográfico.

Ao investigar a relação entre a paracanoagem e aspectos como ansiedade, depressão, autoestima, socialização e enfrentamento da deficiência, o estudo contribui para o campo do esporte adaptado e da saúde mental, evidenciando a paracanoagem como uma ferramenta relevante para a promoção da qualidade de vida e da inclusão social de pessoas com deficiência, além de enfatizar os fatores biopsicossociais como preponderantes no processo de saúde.

2. Aspectos Biopsicossociais da Saúde Mental

A compreensão da saúde mental passou por mudanças significativas com a superação do modelo biomédico, centrado exclusivamente nos aspectos biológicos da doença (Castaneda, 2019). Esse modelo mostrou-se insuficiente para explicar a complexidade dos processos de adoecimento, o que levou à adoção do modelo



biopsicossocial, que considera a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais na promoção da saúde e no cuidado integral do indivíduo (Marco, 2005).

Conforme Bampi, Guilhem e Alves (2010) abordam, sob essa perspectiva ampliada, a saúde mental não se restringe à ausência de transtornos, mas envolve o equilíbrio entre dimensões físicas, psíquicas e sociais. Evidências apontam que os transtornos mentais exercem impacto significativo sobre a saúde global, contribuindo de forma expressiva para a carga de morbimortalidade, especialmente em contextos marcados por vulnerabilidades sociais.

Fatores socioeconômicos, como pobreza, desemprego e baixo nível educacional, estão fortemente associados ao adoecimento psíquico, uma vez que limitam o acesso a recursos, redes de apoio e oportunidades de inserção social. A ausência de estabilidade financeira e de suporte social pode favorecer o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, além de comprometer a autoestima e o bem-estar (Bampi *et al.*, 2010).

Além disso, aspectos culturais e ambientais influenciam a forma como a saúde mental é percebida, vivenciada e tratada, interferindo tanto na expressão do sofrimento psíquico quanto na busca por cuidados em saúde. Assim, o modelo biopsicossocial evidencia que a saúde mental resulta da interação dinâmica entre fatores individuais, sociais e contextuais, sendo fundamental para a compreensão dos impactos psicossociais de práticas como o esporte adaptado, principalmente na inclusão de pessoas com deficiência (Alves; Rodrigues, 2010).

3. Deficiência e Inclusão: Uma Jornada de Luta

Em contraposição às abordagens tradicionais que enfatizavam as limitações individuais, o modelo social da deficiência surge no Reino Unido, na década de 1960, ao compreender a deficiência como uma construção social. Esse modelo foi desenvolvido como crítica ao modelo médico, até então predominante, que atribuía à doença, lesão ou limitação a responsabilidade pela exclusão e desigualdade vivenciadas pelas pessoas com deficiência (Bampi; Guilhem; Alves, 2010).

A formulação inicial do modelo social é atribuída a Paul Hunt, sociólogo britânico e pessoa com deficiência física, cujas reflexões sobre a institucionalização impulsionaram a criação da *Union of Physical Impairment Against Segregation* (UPIAS). A organização, composta e gerida por pessoas com deficiência, passou a tratar a deficiência como uma questão política, redefinindo-a não mais como um problema individual, mas como uma forma de opressão social, semelhante à vivenciada por outros grupos minoritários (Diniz, 2007).

Segundo Diniz (2007), a deficiência ultrapassa as dimensões físicas, sensoriais ou intelectuais, sendo historicamente associada a uma noção estética de anormalidade, construída socialmente. Tal compreensão desloca a responsabilidade coletiva pela eliminação das barreiras sociais e reforça a ideia de uma existência trágica atribuída às pessoas com deficiência. O modelo social, ao contrário, evidencia que as restrições enfrentadas por esses sujeitos decorrem de estruturas sociais excludentes.

Bampi, Guilhem e Alves (2010) destacam que, enquanto o modelo médico responsabiliza o indivíduo por suas desvantagens, o modelo social atribui essas limitações à incapacidade da sociedade em lidar com a diversidade humana. As condições biológicas decorrentes de doenças ou lesões são distintas da deficiência enquanto fenômeno social, sendo esta última produzida por barreiras como a falta de acessibilidade, discriminação e restrições no acesso à educação e ao trabalho. Dessa



forma, a deficiência resulta de padrões sociais que definem habilidades consideradas essenciais à convivência, marginalizando aqueles que não se adequam a tais expectativas.

A consolidação do modelo social retira da deficiência o caráter de tragédia pessoal e a reposiciona como resultado de processos de exclusão e opressão social, demandando intervenções políticas e mudanças estruturais. Ressalta-se que esse paradigma não nega as contribuições do modelo médico, especialmente no que se refere aos avanços terapêuticos, mas propõe a revisão dos fundamentos sociais que sustentam concepções incapacitantes (Bampi; Guilhem; Alves, 2010).

Esse entendimento foi fortalecido com a Convenção Internacional sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, realizada em 2007, cujo objetivo central foi promover, proteger e garantir o exercício pleno dos direitos humanos, assegurando dignidade e autonomia às pessoas com deficiência. A Convenção reconheceu a plena capacidade desses indivíduos para atuar nos âmbitos social, familiar, laboral, econômico e político, compreendendo as limitações como expressões da diversidade humana e sujeitas a reinterpretções conforme o contexto histórico e social (Siqueira; Kassem, 2021).

No Brasil, a adesão ao modelo social consolidou-se em 2015 com o Estatuto da Pessoa com Deficiência, que formalizou a transição do paradigma médico para o social. O Estatuto buscou garantir a participação efetiva das pessoas com deficiência na sociedade, estabelecendo ações voltadas à promoção de igualdade de oportunidades e ao reconhecimento das necessidades individuais desses sujeitos (Siqueira; Kassem, 2021).

4. A Psicologia do Esporte e a Interface com a Deficiência

A Psicologia do Esporte constitui um campo da Psicologia que tem apresentado crescimento expressivo nas últimas décadas, estruturando-se a partir da compreensão da relação entre fatores psicológicos, desempenho esportivo e saúde mental. O campo se organiza em duas vertentes principais: a análise da influência dos aspectos psicológicos sobre o desempenho atlético e a investigação dos efeitos da prática esportiva no desenvolvimento psicológico e no bem-estar dos indivíduos (Rocha, 2019).

Historicamente, os primeiros estudos sobre a relação entre atividade física e comportamento humano remontam ao final do século XIX, com pesquisas que já indicavam benefícios cognitivos, emocionais e sociais da prática esportiva. Ao longo do século XX, a Psicologia do Esporte passou a se estruturar de forma sistemática, com a criação de laboratórios, cursos universitários e investigações voltadas à aprendizagem motora, à influência social no desempenho e aos processos psicológicos envolvidos na prática esportiva (Brandão; Machado, 2007). No Brasil, a área foi consolidada institucionalmente a partir da fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, em 1979, e reconhecida como especialidade pelo Conselho Federal de Psicologia em 2000 (Samulski, 2009; Conde *et al.*, 2019).

Para além do desempenho esportivo, a Psicologia do Esporte e do Exercício assume papel relevante na promoção da saúde mental. Evidências científicas apontam que a prática regular de atividade física está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, à melhora do humor, do autoconceito e da qualidade de vida, sendo reconhecida como estratégia complementar no cuidado em saúde mental (Rocha, 2019). Tais benefícios são explicados por mecanismos psicológicos, como o aumento da percepção de controle, a interação social e a distração de estímulos estressores, bem como por mecanismos biológicos, incluindo a liberação de endorfinas e a modulação de neurotransmissores relacionados ao humor, como serotonina e dopamina (Greguol *et al.*, 2018).



Quando articulada ao modelo social da deficiência, a Psicologia do Esporte amplia sua função para além da dimensão individual, passando a compreender o esporte como ferramenta de inclusão, participação social e enfrentamento de barreiras estruturais. Nessa perspectiva, a deficiência não é entendida como limitação inerente ao sujeito, mas como resultado de obstáculos sociais, atitudinais e ambientais que restringem a participação plena das pessoas com deficiência (Diniz, 2007; Bampi; Guilhem; Alves, 2010). Assim, o esporte adaptado configura-se como um espaço potente de ressignificação social da deficiência, ao possibilitar o exercício da autonomia, o fortalecimento da identidade e a ampliação das oportunidades de convivência social.

A atuação da Psicologia do Esporte no contexto do esporte adaptado contribui para a promoção da saúde física e mental, para o desenvolvimento psicossocial e para a desconstrução de estigmas historicamente associados à deficiência. Dessa forma, o campo reafirma seu compromisso com práticas inclusivas, alinhadas aos princípios do modelo social da deficiência e à promoção de equidade, participação e qualidade de vida para pessoas com e sem deficiência (Conde *et al.*, 2019).

O esporte adaptado configura-se como um importante instrumento de inclusão social, promoção da saúde e ampliação da participação de pessoas com deficiência nas práticas esportivas. Seu surgimento está relacionado ao período pós-Segunda Guerra Mundial, inicialmente vinculado à reabilitação de militares com sequelas físicas, e, posteriormente, consolidou-se como um fenômeno global com impactos físicos, psicológicos e sociais relevantes (Silva *et al.*, 2013).

Caracteriza-se pela adaptação de modalidades esportivas ou pelo desenvolvimento de práticas específicas que atendam às demandas funcionais das pessoas com deficiência, podendo ocorrer de forma inclusiva — com a participação conjunta de pessoas com e sem deficiência — ou segregada, em contextos exclusivamente paradesportivos (Greguol *et al.*, 2018). A perspectiva inclusiva destaca-se por favorecer a igualdade de oportunidades, a quebra de estigmas e a valorização da diversidade humana.

A prática esportiva adaptada contribui para a reabilitação física, psicológica e social, melhorando a aptidão física, aumento da autonomia, da autoestima e do autoconceito, além de favorecer a integração social e o sentimento de pertencimento. Esses benefícios reforçam o esporte adaptado como um espaço de enfrentamento das barreiras sociais impostas às pessoas com deficiência, em consonância com o modelo social da deficiência, ao deslocar o foco da limitação individual para a necessidade de adaptação do ambiente e das práticas sociais (Silva *et al.*, 2013).

A paracanoagem é uma modalidade do esporte adaptado destinada a pessoas com deficiência física e visual, regulamentada pela Federação Internacional de Canoagem e presente nos Jogos Paralímpicos desde 2016. As competições ocorrem em provas de velocidade de 200 metros, com atletas classificados em categorias funcionais (KL1, KL2, KL3 e VL), de acordo com o nível de comprometimento motor ou visual (Sousa *et al.*, 2021).

No Brasil, a modalidade começou a se estruturar a partir da criação do Comitê Nacional de Paracanoagem, em 1995, e tem apresentado crescimento técnico e competitivo, com destaque para os resultados expressivos em competições internacionais. A prática da paracanoagem favorece a autonomia, uma vez que o desempenho depende essencialmente das capacidades individuais do atleta, reduzindo o impacto das limitações físicas no contexto esportivo (CBCa, 2023).

Estudos apontam que a paracanoagem promove benefícios significativos à qualidade de vida das pessoas com deficiência, incluindo melhorias na saúde geral, força muscular, equilíbrio postural, coordenação motora, capacidade respiratória, sono e



autoestima, além de favorecer a aceitação da deficiência e a valorização social do atleta (Araújo *et al.*, 2020). Assim, a modalidade evidencia o potencial do esporte adaptado como ferramenta de inclusão, promoção do bem-estar psicológico e ressignificação da deficiência, reforçando a necessidade de ampliação de pesquisas e políticas públicas voltadas a esse campo.

7. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de finalidade básica, de natureza observacional e descritiva, com delineamento transversal. O estudo adotou abordagem qualitativa e foi conduzido como pesquisa de campo, buscando compreender o perfil e o contexto de paratletas de uma comunidade específica, a partir da descrição de suas experiências e percepções (Gil, 2022).

A pesquisa foi realizada com atletas praticantes de paracanoagem vinculados ao projeto Meninos do Lago, iniciativa da Federação Paranaense de Canoagem em parceria com a Itaipu Binacional, criada em 2009 com o objetivo de promover inclusão social, desenvolvimento pessoal e acesso ao esporte para pessoas com deficiência e jovens em situação de vulnerabilidade. Embora o projeto conte com dez atletas matriculados na paracanoagem, participaram do estudo cinco atletas, os quais correspondiam aos critérios de inclusão pré-estabelecidos.

Os critérios de inclusão foram: ser maior de idade, praticar paracanoagem há pelo menos um ano e concordar com a participação mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram excluídos participantes menores de idade, com pouco tempo de prática esportiva, com dificuldades de compreensão verbal ou cognitiva e com deficiência intelectual. Para garantir o anonimato, os participantes foram identificados por pseudônimos simbólicos relacionados à modalidade esportiva.

Como instrumentos de coleta de dados, utilizou-se um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada, elaborados pelas pesquisadoras. A entrevista abordou aspectos sociais e emocionais relacionados à deficiência, saúde mental, bem-estar e a percepção dos impactos da paracanoagem na qualidade de vida. As entrevistas foram realizadas presencialmente, de forma individual, em espaço reservado do projeto, com duração média de 60 minutos.

A análise dos dados foi realizada por meio da análise de conteúdo categorial a posteriori (Bardin, 2016), envolvendo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

A pesquisa seguiu os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e pelo Código de Ética Profissional do Psicólogo. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (Parecer nº 7.016.976; CAAE 81443324.4.0000.8527). Todos os participantes foram informados sobre a voluntariedade da participação, o direito de desistência e a garantia de sigilo e anonimato, sendo os dados armazenados em local seguro pelo período de cinco anos.



8. Resultados e Discussão

A partir dos instrumentos aplicados, apresenta-se a caracterização dos participantes (Quadro 1) e posteriormente os quatro eixos e as respectivas categorias de análise (Figura 1).

Quadro 1 – Caracterização dos participantes da pesquisa

Nome e Idade	Gênero	Tipo de Deficiência	Tempo de Equipe
Canoa, 48 anos	Masculino	Congênita	1,5 anos
Leme, 31 anos	Masculino	Adquirida	5 anos
Navegante, 47 anos	Feminino	Adquirida	1 ano
Remo, 57 anos	Masculino	Adquirida	5,5 anos
Timoneiro, 46 anos	Masculino	Adquirida	6 anos

Fonte: Autoras da Pesquisa (2026).

Quanto às categorias, a Figura 1 apresenta a estruturação realizada a partir da análise de conteúdo.

Figura 1 – Eixos e categoria de análise



Fonte: Autoras da pesquisa (2026).

8.1 Deficiência e Aceitação: Um Processo Individual

8.1.2 A Paracanoagem como Medida de Enfrentamento

No que tange os processos de enfrentamento e aceitação da deficiência, as entrevistas revelam que cada indivíduo possui um ciclo individual e não linear de seu processo de aceitação. Leme e Timoneiro, relatam ter passado por um período de negação e tristeza, ao se verem deficientes. Ambos se tornaram deficientes através de acidentes traumáticos.

"O esporte em si, na minha vida, começou depois de dois anos que eu tive a lesão. No primeiro ano eu fiquei só em casa (...) naquela fase de aceitação, por que eu? Por quê? Mas por quê? E não conseguia entender" (Timoneiro).

A pergunta *"por que eu?"* é uma clássica reação do ser humano diante de acontecimentos traumáticos. A procura por sentido é um mecanismo natural de autodefesa. Questionar o motivo de um acontecimento, é uma tentativa de encontrar uma



explicação lógica, visando restabelecer o senso de controle sobre a própria vida. A exposição a um evento traumático pode trazer diversas consequências para o indivíduo, como baixa autoestima, autoculpabilização, desesperança, sentimentos de auto rejeição, alterações de humor, ansiedade, depressão, raiva, entre outros (Schaefer; Lobo; Kristensen, 2012).

Timoneiro, menciona que a experiência logo após sua lesão foi como um luto, ele expõe também que sua recuperação psicológica teve início somente quando passou a frequentar o Centro de Reabilitação Sara Kubitscheck, onde teve uma experiência comparativa com a de outras pessoas com deficiência:

“Fui para o Sara, e lá abriu minha mente, eu pensei que eu estava ruim, mas vi pessoas muito piores que eu e aceitando a situação (...) Lá clareou minha mente” (Timoneiro).

O luto pode ser compreendido como o agrupamento de reações frente uma perda significativa, que envolve tempo para elaboração e aceitação. Vasco e Franco (2017) revelam que a elaboração da perda é composta por duas principais mudanças: a de conhecer e aceitar a nova realidade e a de lidar com as emoções provenientes da perda.

Gillies e Neimeyer (2006) afirmam que vivenciar uma perda e por consequência o luto, pode levar o indivíduo a validar ou invalidar crenças anteriores. A perda da condição física pode vir seguida de outras perdas, fazendo com que o indivíduo elabore o luto por sua nova condição de vida e sua condição de vida anterior.

O processo de luto implica em tempo para elaboração e ressignificação para a nova realidade. Este ciclo envolve as reações do indivíduo a uma perda, que modifica a estrutura de vida e desorganiza o funcionamento do sujeito. O luto nesta perspectiva refere-se não somente às limitações advindas da deficiência, mas também a alteração de todo o estilo de vida da pessoa afetada, o que reforça a necessidade da construção de significado para a nova realidade do indivíduo com deficiência (Vasco; Franco, 2017).

Ressaltando a singularidade de seu processo de aceitação, Timoneiro revela que ao acordar todos os dias e olhar para sua cadeira de rodas ainda tem sentimentos de raiva, mas consegue reorganizar seu pensamento e a enxergar como sua parceira.

“Eu acordo com mau humor, olho para a cadeira, da aquela ira, sabe? Mas eu falo, não, não, ela é minha parceira, não posso ficar bravo com ela” (Timoneiro).

O relato de Timoneiro demonstra que seu processo de comparação fez com que o atleta pudesse encontrar um novo significado para auxiliar a aceitação de sua realidade.

Trazendo outra perspectiva, Navegante ressalta a importância que a Paracanoagem teve em sua aceitação. Introduzir o esporte em seu cotidiano foi uma estratégia essencial para dar sentido à sua realidade e amenizar os impactos emocionais causados pelo acidente que a deixou deficiente. *“A mente mudou (...) Da pra sonhar mais, fazer mais planos, ter mais qualidade de vida (...) Passei a ter motivo para acordar e me arrumar”* (Navegante).

O relato corrobora com Melo e Lopez (2002), que afirmam que através do esporte adaptado surgem oportunidades para que pessoas com deficiência possam reconhecer-se como indivíduos totalmente capazes. Os autores reforçam ainda que a prática de atividades paradesportivas auxilia no processo de reabilitação física, psicológica e social, promovendo significativa melhora na autonomia, autoconfiança e autoestima.

Diferente dos demais entrevistados, Canoa não enfrentou um rompimento brusco em sua vida. Por ter uma deficiência congênita, vivenciou uma adaptação gradual.

“Eu nasci e cresci deficiente, então pra mim é normal ser deficiente, eu não tive uma vida além da deficiência” (Canoa).

Canoa ressalta a evolução da inclusão social ao longo dos anos, o mesmo considera



que ser deficiente oferecia obstáculos maiores no passado. *“Hoje, com as cotas e a acessibilidade, só não cresce quem não quer, eu falo para a piaçada, hoje eles têm acesso a tudo, na minha época era muito mais difícil”* (Canoa).

O relato de Canoa reflete os impactos do Modelo Social da Deficiência, conforme Bampi, Guilhem e Alves (2010) abordam. Este modelo, propõe que os desafios enfrentados por pessoas com deficiência fossem vistos e tratados como uma questão social e não individual, levando para a sociedade a responsabilidade de criar oportunidades inclusivas, como o acesso ao mercado de trabalho, ensino superior e a acessibilidade.

A prática da Paracanoagem manifesta-se como um grande e importante incentivador da resiliência, principalmente aos entrevistados que adquiriram a deficiência de forma traumática. Leme e Timoneiro acreditam que o esporte serviu como uma *“segunda chance”* para suas vidas. No esporte puderam descobrir habilidades e reconstruir suas concepções sobre a deficiência e sobre si mesmos, além de evoluir sua autoimagem.

O esporte adaptado surge como uma alternativa essencial para a superação das barreiras impostas pela deficiência, agindo como facilitador no enfrentamento das limitações físicas e psicológicas. Dessa forma, promove não somente a integração e a igualdade de oportunidades, mas estimula as percepções e preconceitos em torno da deficiência, visando alcançar maior aceitação e diversidade no esporte (Greguol et al., 2018).

Para Leme, a prática de paracanoagem é sinônimo de liberdade e autonomia: *“Quando estou na água, não tenho nenhuma limitação (...) Antes do esporte eu me sentia anormal, porque você sabe que tendo uma deficiência não pode fazer muitas coisas, mas o esporte me mostrou que a limitação é a gente mesmo que coloca, né”* (Leme).

Melo e Lopez (2002) salientam que atletas com deficiência percebem no esporte adaptado uma maneira de se enxergar como pessoas *“normais”*, rompendo dessa forma, com crenças limitantes sobre suas capacidades. Relatos como esse reforçam a prática esportiva como experiência que promove a igualdade e autoaceitação.

Para Timoneiro, a paracanoagem serviu também como medida de enfrentamento para seu medo de água, o que reflete o alcance do esporte para a superação de fobias e limites pessoais.

“Me apresentaram a canoagem e eu pensei vou tentar, mas foi um desafio porque eu sempre tive medo de água (...) com a paracanoagem quebrei essa barreira mesmo” (Timoneiro).

O paradesporto não é apenas uma ferramenta de reabilitação física, mas também emocional e psicológica, utilizada para promover o condicionamento físico e a resiliência emocional, o que possibilita o enfrentamento de limitações pessoais, como medos e fobias (Cevada et al., 2012).

Remo, reforça a relevância do esporte para a obtenção de liberdade e redefinição de identidade. Em sua experiência, quando compete ou pratica a Paracanoagem, não há diferenciação entre pessoas com ou sem deficiência.

“Quando você está remando ou praticando qualquer esporte, você é normal (...) Ninguém vai falar que você é deficiente, então você se sente livre (...) No esporte, o nosso desempenho pode ser até melhor que o de uma pessoa andante, você vê pela diferença das olimpíadas e das paraolimpíadas” (Remo).

Sua fala reflete a importância do esporte na relação entre corpo e identidade, neste contexto, atuando como rompedor de estigmas e reforçador do protagonismo do indivíduo.



O enaltecimento às conquistas de pessoas com deficiência representa a potencialidade destes indivíduos frente a superação de desafios, em uma sociedade que tende a enxergá-los de forma incapaz. As ideias de superação, desempenho e valorização do corpo da pessoa com deficiência os distanciam de uma concepção de inferioridade e os aproximam do empoderamento e de uma melhora na autoestima, revelando a importância do esporte na construção da identidade do sujeito, frente a realidade da deficiência (Santos *et al.*, 2020).

8.2 Paracanoagem e Autoestima: Reconstrução da Identidade Pessoal e Social

8.2.1 A Prática Esportiva e Autoestima

Os relatos coletados durante as entrevistas demonstram que a autoestima dos entrevistados teve importantes transformações após a inserção da prática esportiva em suas rotinas. Leme destaca que se via como “*anormal*” antes de praticar esportes, após se inserir no meio, desenvolveu uma percepção mais positiva de si mesmo.

“Antes do esporte? Ah, eu me sentia meio, tipo, anormal, meio anormal, né, das outras pessoas. Porque você sabe que você tem uma deficiência, que não pode fazer muitas coisas (...) Quando comecei no esporte eu vi que não tem nada de limitação, não! Limitação é a gente mesmo que coloca, né” (Leme).

Quando diz que “*Limitação é a gente mesmo que coloca*”, sua fala reflete como a prática da Paracanoagem foi essencial para seu processo de desconstrução de crenças limitantes, possibilitando uma definição mais positiva de sua autoimagem e de suas capacidades.

O esporte adaptado de modo geral, melhora o desenvolvimento da autoimagem e autoestima do indivíduo, pois ao possibilitar que a pessoa com deficiência explore suas potencialidades a mesma desenvolve uma nova concepção sobre si mesma, percebendo-se como um ser completamente capacitado e com autonomia (Melo; Lopez, 2002).

“A paracanoagem mudou tudo, ela modifica, molda as pessoas eu acho (...) não só a paracanoagem, mas o esporte em geral, ele molda a pessoa, melhora ela (...) o esporte abre vários leques, a oportunidade de conhecer mais pessoas, qualidade de vida mentalmente falando (...) Como eu te falei, antes do acidente eu era sedentário, depois da lesão procurei o esporte como um refúgio, físico e mental, hoje me vejo como um cara 1000% melhor, mentalmente falando” (Timoneiro).

Navegante, reforça o impacto da Paracanoagem em sua autoimagem ao citar que após a prática do paradesporto, passou a ser uma pessoa mais comunicativa e extrovertida, deixando de lado a timidez, que era sua característica mais predominante.

“Mudou bastante minha vida, eu era bem tímida, não chegava e e conversava com todo mundo igual eu faço hoje. Hoje eu converso bastante, faço amizade com o pessoal” (Navegante).

Neste contexto, é possível perceber que o esporte não favorece apenas a autoaceitação de pessoas com deficiência, mas promove também as habilidades sociais. A prática paradesportiva contribui também com a qualidade de vida, facilitando sua inclusão e a sensação de pertencimento, permitindo que alcance espaços na sociedade. Além disso, a Paracanoagem pode fortalecer o autoconceito e a autoeficácia, prevenindo o isolamento social e estimulando a empatia e o bom humor nos atletas (Santos *et al.*, 2020).

Remo e Canoa, relatam uma autoestima já consolidada, ambos afirmam que sempre foram muito sociáveis e que não encontraram dificuldades em sua autoaceitação.



Todavia, reconhecem que a prática da Paracanoagem desenvolveu ainda mais a sensação de pertencimento e bem-estar, físico e mental. Remo reforça que o ambiente esportivo proporciona momentos de sensação de liberdade.

“O esporte pra mim traz vários benefícios, né? Tanto no mental, como no psicológico, muscular, de liberdade, autonomia (...) Quando você está remando ou praticando um esporte, você é normal como qualquer outra pessoa. No esporte, ninguém te vê como deficiente (Remo)”.

Silva *et al.*, (2013) corrobora com este relato, quando diz que, a prática esportiva por pessoas com deficiência oferece uma experiência de superação e protagonismo, permitindo que as mesmas enfrentem suas limitações físicas, sociais e psicológicas.

8.2.2 Paracanoagem e Fortalecimento Social

O grupo de Paracanoagem é descrito em diversos relatos como uma *“Segunda Família”*, o que revela a importância do Paradesporto como uma rede de apoio. O papel da Paracanoagem vai além de um espaço para a prática esportiva, sendo também um espaço de convivência e suporte emocional em momentos difíceis.

Quando questionado sobre as alterações que a paracanoagem trouxe para sua vida, considerando o aspecto social, Leme diz: *“Ajudou, sim, ajudou bastante na verdade, aqui eles são como minha segunda família”.*

Timoneiro, por sua vez, ao ser questionado sobre a representação do grupo de paracanoagem em sua vida, relata: *“Eu enxergo como uma família, uma família que eu não tenho (...) É uma família mesmo, são 6 anos de convivência”.*

Através do esporte, a inclusão social permite que pessoas com deficiência se sintam parte de uma comunidade, promovendo apoio mútuo e atuando no fortalecimento de laços de amizade. Pertencer a grupos sociais, auxilia na prevenção do isolamento social e proporciona uma relação saudável e de confiança entre os participantes, que convivendo com pessoas em situações de vida similares às suas, sentem maior sensação de acolhimento e pertencimento (Silva *et al.*, 2013).

Navegante e Timoneiro reforçam essa ideia, ao apontar as maneiras com que o grupo de Paracanoagem transformou suas vidas:

“É muito bom, mudou minha vida em todos os aspectos. Pena que é só uma vez por semana que posso vir, porque essa convivência muda tudo (...) Se deixassem eu vinha todo dia”.

“Eu vou quebrando várias barreiras, entendeu? Na qualidade de vida, na questão mental (...) É muito bom, quando a gente chega lá de manhã, as vezes eu não tenho nem vontade de treinar, mas quando chego lá, vejo o pessoal brincando, já entro na palhaçada (...) Quando vejo, passou o tempo e eu vejo que cheguei de um jeito e sai de outro, então melhorou fisicamente e mentalmente também”.

Ao ser questionada sobre o impacto do grupo em sua socialização, Navegante diz: *“Eu era super tímida, não chegava conversando assim não, agora eu falo com todo mundo, faço amizade”.*

Estes relatos evidenciam que a prática regular da Paracanoagem não fortalece somente a saúde física, mas também a saúde mental, sendo primordial para a criação de laços sociais e para a redução do isolamento social.

Embora no grupo de Paracanoagem todos sintam-se incluídos, na sociedade de modo geral a sensação é diferente. Timoneiro chama atenção para o preconceito e as dificuldades enfrentadas fora do esporte, por ser uma pessoa com deficiência.

O atleta cita que, dentro da Paracanoagem sente-se incluído, mas fora do grupo a realidade é diferente, e que às vezes o preconceito vem da própria família. Esse aspecto



reforça que, apesar dos avanços na inclusão social e do significativo papel do esporte nesse processo, ainda existem barreiras sociais que precisam ser superadas na sociedade de modo geral.

“O desafio mesmo que me incomoda é o preconceito (...) Apesar de ter muita divulgação sobre inclusão, essas coisas. Mas você vê, eu consigo enxergar (...) E não estou dizendo no geral, na minha própria família, isso que me magoa (...) na época da pandemia, estava na fila do banco, me colocaram na preferencial, um cara me viu passando e falou que assim era fácil, então isso me revolta” (Timoneiro).

Conforme Santos, Kabengele e Monteiro (2022) a criação do Estatuto da Pessoa com Deficiência simboliza o avanço na garantia de direitos e promoção da inclusão social de pessoas em condições de deficiência, porém, é crucial compreender que o documento é somente um ciclo de uma vasta história marcada por discriminações e exclusão social. Os autores reforçam a importância de que, para além da garantia de direitos ofertada pelo Estado, haja também a fiscalização efetiva sobre a real aplicação destes na sociedade.

Mesmo com os avanços em políticas públicas de inclusão social, há ainda muitos obstáculos sociais a serem rompidos. Os estigmas culturais e sociais ocasionam posturas discriminatórias ou de valorização extrema de pessoas com deficiência que causam reflexos negativos para a autoestima desses indivíduos (Aranha, 2004).

8.3 A Paracanoagem como Rede de Apoio e os Impactos na Saúde Mental

A paracanoagem é referida pelos entrevistados como uma rede de apoio fundamental, onde se encontram suporte emocional e social. Timoneiro, refere o grupo de paracanoagem como *“uma família que eu não tenho”*, ressalta o papel primordial dos colegas para sua estabilidade emocional e motivação. Para ele, o convívio com pessoas que compartilham vivências semelhantes corrobora para enfrentamento dos desafios diários, promovendo aceitação pessoal e autoestima.

Silva *et al.*, (2013) destacam que a prática esportiva adaptada ajuda a desfazer estigmas sociais e promove a aceitação da diversidade. A paracanoagem, nesse contexto, possibilita a criação de vínculos interpessoais e estimula a participação na vida comunitária.

Em sua fala, Timoneiro reflete como o esporte abriu novas possibilidades de interação e fortalecimento pessoal, *“e o esporte, ele abre vários leques. A oportunidade de conhecer mais pessoas, qualidade de vida mentalmente (...) Depois da lesão, eu procurei o esporte como, na verdade, um refúgio. Fisicamente, mentalmente, e agora, o Timoneiro de hoje, eu estou 1000%, mentalmente e fisicamente.”*

Essa transformação evidencia como a paracanoagem, além de promover saúde e bem-estar, atua como um espaço de socialização e apoio, fundamental para o processo de inclusão e aceitação pessoal.

Outro participante, Leme, descreve o grupo como sua *“segunda família”*, onde se sente aceito e incluído. Esse sentido de pertencimento ajuda a diminuir os efeitos do isolamento social e fortalece a resiliência frente aos desafios físicos e emocionais que surgem como consequências da deficiência adquirida.

Já Navegante observa que a paracanoagem lhe oferece *“motivo pra acordar, pra tomar banho, pra se arrumar, pra sair”*, indicando que a atividade esportiva se tornou um propósito em sua vida, algo que a mantém ativa e com metas a alcançar.

Em seu relato, ela reforça esse vínculo com os colegas: *“Olha, eu me aceitei assim, sabe? É a minha vida, né? Mas eu quero praticar mais e mais e mais. O pessoal é uma gente boa, viu? Todo mundo. Quero praticar mais e mais”*. Descrevendo o grupo como *“uma gente boa”*, e expressa seu desejo de continuar praticando *“mais e mais”*, o que reflete o papel



essencial do grupo e da paracanoagem para sua autoaceitação e persistência em novos objetivos.

Araújo (2020) Identifica impactos positivos da canoagem, em que a participação resulta no aumento significativo da independência, uma compreensão mais profunda da deficiência, maior disposição para discutir abertamente sobre a condição, redução nos sentimentos de autopiedade e rejeição, sentimento de ser reconhecido, respeitado e orgulhoso perante a sociedade, resultando em uma mudança positiva na perspectiva de vida, esses fatores demonstram que a prática da paracanoagem é mais do que uma prática física, ele é um mecanismo de reintegração social e fortalecimento pessoal.

Essa motivação fortalece sua autoestima, diminui o sentimento de exclusão e colabora para o enfrentamento de sua condição física. Canoa e Remo também corroboram o impacto positivo da prática esportiva como um espaço de apoio, mas enfatizam que a inclusão e o suporte são construídos em um ambiente que valoriza suas capacidades, contribuindo para que eles se sintam parte de uma comunidade que acolhe e oferece suporte para os desafios emocionais e sociais.

Para Araújo (2020), o desporto pode ser visto de forma mais abrangente por seu praticante, como um caminho para o autoconhecimento, a superação de deficiências, a integração na sociedade, a autovalorização, a melhora orgânica e a oportunidade de se posicionar diante das dificuldades estabelecidas por suas limitações.

Em sua fala Timoneiro reforça como o ambiente da paracanoagem é acolhedor e transformador, contribuindo para melhorar o humor e promover interações positivas *“Eu chego lá de manhã, às vezes eu não tô com vontade de treinar. Mas aí eu vejo o pessoal brincando, tudo, já entro na brincadeira. Quando vejo, passa o tempo. Eu cheguei de um jeito e saí de outro.”*

Esse ambiente de apoio contribui para que os participantes se sintam incluídos e aceitos, promovendo um processo de aceitação da deficiência. Esse fortalecimento do vínculo social e o acolhimento proporcionado pelo grupo mostram-se essenciais para reduzir sentimentos de isolamento e favorecer o enfrentamento de dificuldades emocionais e físicas.

Conforme Greguol *et al.*, (2018), o esporte adaptado inclusivo, onde há integração entre pessoas com e sem deficiência, desafia preconceitos e facilita a aceitação da diversidade. Embora as entrevistas não mencionem diretamente a prática inclusiva com pessoas sem deficiência, os relatos evidenciam que a paracanoagem proporciona um espaço onde as diferenças são minimizadas, favorecendo o apoio mútuo e o fortalecimento emocional.

8.3.1 Socialização e Inclusão

A paracanoagem é percebida pelos entrevistados como um meio importante para a socialização e inclusão, auxiliando-os a interagir com outras pessoas em um ambiente acolhedor e de aceitação.

Timoneiro menciona que a prática esportiva o ajuda a socializar, pois os encontros regulares com colegas criam oportunidades de interação e de construção de amizades. Para Leme, a paracanoagem possibilita o rompimento de barreiras sociais, levando-o a perceber que *“limitação é o que a gente coloca na própria mente”*, revelando um processo de autodescoberta e empoderamento que favorece o contato e a integração social.

“Ah, antes do esporte, eu sentia meio, tipo, anormal, vamos supor, assim, meio anormal, né, das pessoas. Porque você sabia que você tinha uma deficiência, você sabia que você não podia fazer muitas coisas, então sabia que tinha uma limitação, né?... Aí depois que



eu comecei o esporte eu vi que não tem nada de limitação. Limitação é a gente mesmo que coloca, né?"

Em sua fala Leme relata: *"quando eles estão na água, há uma liberdade entendeu, é onde você sente, se você não tivesse nenhuma deficiência na paracanoagem porque você tá na água ali é a mesma deficiência que uma outra pessoa, porque ali por mais que a pessoa tenha os movimentos das pernas, não, ele tá dentro de um barco ele vai ter a mesma dificuldade que você tem! Claro que vai ser um pouquinho menos né, questão de equilíbrio no barco, mas o resto vai ser a mesma coisa".*

Ele observa que, ao estarem no mesmo barco, todos enfrentam dificuldades semelhantes, independente da mobilidade das pernas, criando uma experiência de inclusão única.

Remo expressa como a paracanoagem lhe oferece um sentimento de igualdade e liberdade ao afirmar: *"Quando você tá remando ou praticando um esporte, você é normal como qualquer outra pessoa, você se sente livre."* Ele enfatiza que, no ambiente esportivo, as limitações são minimizadas, permitindo que ele *"tenha o mesmo direito de competir com uma pessoa normal"* e, em alguns casos, alcançar *"um desempenho até melhor do que uma pessoa andante."*

Esse relato demonstra o impacto da paracanoagem na construção de um espaço inclusivo, onde os participantes encontram oportunidades de socialização sem rótulos, reforçando seu senso de pertencimento e valorização pessoal.

A literatura aponta o esporte adaptado como um facilitador de socialização e inclusão, destacando que ele contribui para a reconstrução da autoestima e do autoconceito, prevenindo o isolamento social (OMS, 2001; Santos *et al.*, 2022).

Navegante, afirma que o esporte proporcionou mudanças no aspecto social, já que anteriormente se sentia tímida e, atualmente, se sente mais confiante para conversar com os colegas e fazer amizades.

"Eu era bem tímida, assim não chegava e não falava com todo mundo igual eu faço hoje, né? Converso bastante, faço amizade com o pessoal. Acho que é isso, né?" (Navegante). Esse ganho de confiança no ambiente esportivo demonstra o potencial da paracanoagem como um espaço de superação da timidez e de reconstrução de um ambiente social positivo, facilitando a adaptação à nova realidade.

Canoa, que sempre se considerou uma pessoa sociável, destaca que o esporte não alterou significativamente sua habilidade de socialização, mas que ele observa o benefício do esporte para outros colegas, os quais considera estarem mais sociáveis e com melhor integração após o início da prática esportiva.

De acordo com Ferreira *et al.*, (2011), a prática frequente de esportes adaptados tem impacto significativo na autopercepção física e na autovalorização global dos praticantes. A análise dos depoimentos de Navegante e Leme evidencia como essas experiências fortalecem a autoestima, a autovalorização e o senso de pertencimento, favorecendo, assim, a socialização.

Ao falar sobre aceitação da sua deficiência, Navegante destaca que a prática da paracanoagem a ajudou a se sentir bem consigo mesma e a desejar crescer continuamente: *"Eu me aceitei assim, sabe? É a minha vida, né? Mas eu quero praticar mais e mais e mais."*

Essa fala mostra como o esporte contribuiu para reforçar a autoestima de Navegante ao proporcionar um ambiente de pertencimento, como observado em sua afirmação: *"O pessoal é uma gente boa."* Além disso, a perspectiva de alcançar novos objetivos e reconhecimento é evidenciada em seu sonho:

"Quem sabe um dia vocês vão me ver na Rede Globo, né? Como campeã. Já pensou?"



A projeção de um sonho maior demonstra o impacto positivo do esporte na construção de uma percepção de valor próprio e no empoderamento pessoal. Leme apresenta a paracanoagem como uma oportunidade para alcançar metas de alto nível, o que reforça sua autoestima e ambição. Sua resposta direta "Olimpíadas" reflete um objetivo desafiador que incentiva a busca pelo melhor de si, promovendo confiança em suas capacidades.

Além disso, sua experiência em competições pelo Brasil demonstra o reconhecimento de suas habilidades, além de destacar o papel social do esporte. Ele relata sua participação recente em eventos competitivos:

"Inclusive a semana passada acho que foi, é dia 18 eu tava em Minas em competição."

De acordo com Hirata (2009) o esporte adaptado é uma ferramenta poderosa para a socialização, pois permite a convivência diária com atletas e técnicos, além das viagens realizadas para competições, que possibilitam interações sociais e a formação de novos vínculos de amizade.

O relato de Leme corrobora com essa perspectiva, destacando como a prática esportiva amplia não apenas os horizontes pessoais, mas também os sociais.

Greguol *et al.*, (2018) definem o esporte adaptado de maneira inclusiva, em que pessoas com e sem deficiência praticam e competem juntas, como especialmente significativo. Essa abordagem não apenas promove a integração e igualdade de oportunidades, mas também desafia percepções e preconceitos em torno da deficiência, incentivando a aceitação e valorização da diversidade.

O apoio coletivo promovido pela paracanoagem também se reflete na fala de Remo, destaca-se o espírito de cooperação e apoio mútuo dentro do grupo, o que reforça o valor da paracanoagem para a socialização. Sua afirmação, *"Uma hora que um precisa do outro, támo ali"*, evidencia a construção de um ambiente onde os participantes se sentem acolhidos e valorizados, contribuindo para o fortalecimento de laços sociais e de uma rede de apoio efetiva.

Esse senso de comunidade ajuda a minimizar sentimentos de isolamento e promove um sentimento de pertencimento essencial para o bem-estar emocional dos integrantes.

8.3.2 Paracanoagem e os benefícios para a Saúde Mental

Os transtornos mentais são problemas universais, que afetam pessoas de todas as idades. Embora possua uma baixa taxa de mortalidade, comparado com outras doenças, causam um impacto significativo na vida emocional do indivíduo, dificultando suas atividades cotidianas, como a socialização, reduzindo a qualidade de vida (Araújo *et al.*, 2020). Entretanto quando há uma prática que possa aliviar os sintomas e trazer bem-estar, ajuda a restabelecer a qualidade de vida e consequente melhora na psicopatologia.

Os participantes desta pesquisa relatam que a prática da paracanoagem proporcionou uma melhora na sua saúde mental. Alguns relatos mostraram que o esporte auxiliou na redução de sintomas ansiosos, se tornando uma espécie de válvula de escape para pensamentos depressivos.

Exemplo disso, foi o depoimento de Leme, que disse sentir-se menos ansioso diante da prática do esporte *"eu era muito mais ansioso antes, entendeu? Antes do acidente e antes do esporte. O esporte ajudou também com ansiedade, verdade, não tinha lembrado disso, mas ajudou."*, e pode-se enfatizar a fala do Timoneiro, onde ele afirma que a paracanoagem foi um divisor de águas para seu bem-estar emocional.

"Logo que eu me acidentei, por aquele negócio de aceitação, essas coisas, não querer



ver ninguém, ficar só deitado, da cama para a mesa, da mesa pro banheiro e assim foi, nesse caso, entendeu? Mas tipo, sei lá, é só aceitação mesmo, mas a questão da ansiedade eu acho que já tá bem controlada. E o esporte, o esporte então foi um divisor de águas na sua liga” (Timoneiro).

A realização desse esporte surgiu como um método eficaz para o enfrentamento de transtornos depressivos e ansiosos, ajudando os participantes a enfrentar esses sentimentos que surgiram em decorrência da deficiência.

Alguns entrevistados alegaram uma mudança significativa na questão emocional, após o início da prática do esporte. *“Depois do esporte, eu vi que não tem nada de limitação. Limitação é a gente que coloca”* (Timoneiro).

Timoneiro também compartilha uma experiência semelhante, apontando que o esporte foi uma espécie de refúgio para superar os sentimentos de depressão que surgiram após o acidente que afetou seu físico. *“E o esporte, ele abre vários leques. A oportunidade de conhecer mais pessoas, qualidade de vida mentalmente. E como eu te falei, eu não fazia nada de esporte antes da lesão. Depois da lesão, e o esporte foi como, na verdade, um refúgio.”*

Navegante afirma que a prática da paracanoagem trouxe consigo mudanças no seu humor, tornando-a uma pessoa mais calma, e eliminando o uso de psicofármacos: *“Tomava Gardenal, Clonazepam... só calmante de pessoa que estava bem depressiva.”*

Explica que com o esporte, esses medicamentos foram gradualmente eliminados, sendo substituídos pelo alívio e tranquilidade trazidos pela atividade realizada. *“Ter o que fazer, ter motivo pra acordar, pra tomar banho, pra se arrumar, pra sair, entendeu? Fazer alguma coisa, né?”* (Navegante).

O uso de medicamentos psicotrópicos, ou também conhecidos como antidepressivos, teve um aumento considerável desde o seu lançamento no mercado farmacêutico, no ano de 1950. Nos últimos anos, esse consumo tem aumentado cada vez mais, em especial, no Brasil. De acordo com a Pesquisa Nacional sobre Acesso, Utilização e Promoção do Uso Racional de Medicamentos (PNAUM) DE 2016, os medicamentos mais utilizados na rede de atenção primária de saúde são os antidepressivos (Álvares *et al.*, 2017).

De acordo com Amarante (2017), medicalizar o paciente vai além de tratar problemas psiquiátricos com remédios, é modificar as capacidades humanas consideradas indesejáveis em questões médicas, deslocando temas originalmente sociais, morais ou políticos para o campo da saúde. Esse processo está historicamente associado ao desenvolvimento da medicina moderna e ao papel do médico, reconfigurado pela lógica capitalista desde o século XVIII.

Contudo, é necessário buscar opções de tratamento para além da medicação. E a paracanoagem apresentou-se como uma forma de enfrentamento dos sintomas emocionais negativos, ao promover a autonomia frente as limitações.

Remo relata que: *“o esporte traz vários benefícios, tanto mental, como psicológico, como muscular, como liberdade (...) Você se sente livre.”*

Outro aspecto relatado foi a relevância do esporte para a socialização e desenvolvimento de uma rede de apoio, especialmente para aqueles que sofreram preconceito associados à deficiência.

A paracanoagem permitiu uma formação de vínculos e um espaço para a inclusão, ao encontrarem no grupo uma “família”. Timoneiro descreveu o grupo como uma *“família que eu não tenho.”* Relatou também que embora o preconceito ainda seja um desafio enfrentado, o apoio que ele encontrou na equipe ajudou a enfrentar esses momentos de forma mais leve.



De maneira semelhante, Navegante enfatiza que o esporte ajudou a se tornar mais extrovertida e conectada socialmente. Ela explicou que antes da prática, era uma pessoa tímida, e que isso melhorou suas habilidades de comunicação e facilitou a fazer novas amizades, contribuindo para novos laços sociais.

"Eu era bem tímida, assim não chegava e não falava com todo mundo igual eu faço hoje, né? Converso bastante, faço amizade com o pessoal" (Navegante).

A prática da paracanoagem não só manteve os participantes fisicamente ativos, mas também atuou como um apoio psicológico, ajudando-os a ver suas condições físicas de uma forma diferente e a encontrar novas maneiras de encarar a vida.

A atividade esportiva estimula a autonomia e a autossuficiência, fortalecendo uma visão positiva sobre o corpo. Timoneiro cita que *"depois da lesão, eu procurei o esporte como, na verdade, um refúgio, e agora, o eu de hoje, estou 1000%, mentalmente e fisicamente."*

Alguns autores como Silva *et al.*, (2024), destacam os benefícios de atividades físicas para a saúde mental. Argumentam que a prática de exercícios ajuda na redução dos níveis de ansiedade e depressão, reforçando assim a importância da prática dessas atividades.

Ribeiro (1998) pesquisa como as práticas de exercícios físicos podem atuar como efeitos antidepressivos em pessoas com depressão unipolar. Salienta que a atividade física favorece psicologicamente os pacientes, pois aumenta a sensação de controle diante dos sintomas, através da liberação de endorfina, que causa o alívio de dores e promove alegria, e pela alteração de neurotransmissores como dopamina, serotonina e noradrenalina, que são hormônios relacionados à melhora do humor.

5. Conclusão

A paracanoagem destaca-se não apenas como uma modalidade esportiva, mas como uma relevante promotora da saúde mental e do bem-estar de pessoas com deficiência. Os resultados deste estudo evidenciam que os benefícios da prática ultrapassam a dimensão física, configurando-se como um agente de transformação individual e social para os paratletas.

A pesquisa, realizada com atletas do projeto Meninos do Lago, corroborou achados da literatura científica ao demonstrar que a paracanoagem contribui significativamente para o fortalecimento da autoestima, da identidade e do sentimento de pertencimento dos participantes. O ambiente esportivo mostrou-se colaborativo e acolhedor, favorecendo a superação de crenças limitantes, o desenvolvimento pessoal e a ampliação das redes de apoio social, elementos fundamentais para os processos de inclusão e socialização.

No que se refere à saúde mental, constatou-se que a prática regular da paracanoagem exerce papel protetivo, auxiliando na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, a modalidade revelou-se uma estratégia eficaz no enfrentamento da deficiência, ao proporcionar senso de propósito, realização pessoal e melhor adaptação às limitações impostas pela condição física.

Os achados desta pesquisa apontam para importantes implicações práticas, especialmente no campo das políticas públicas, ao evidenciar o potencial do esporte adaptado como ferramenta terapêutica e de promoção do bem-estar. Torna-se fundamental o investimento em programas de paracanoagem e em infraestrutura adequada, bem como a ampliação do acesso à prática esportiva para pessoas com deficiência.

Apesar das limitações do estudo, especialmente relacionadas ao tamanho reduzido da amostra, os resultados obtidos são promissores e indicam a necessidade de futuras



investigações com grupos mais amplos, que possibilitem a generalização dos dados e a análise dos efeitos a longo prazo da prática esportiva.

Conclui-se que a paracanoagem apresenta impactos positivos relevantes na saúde mental de pessoas com deficiência, consolidando-se como um espaço seguro de empatia, pertencimento e superação. Dessa forma, reafirma-se seu papel como instrumento de promoção da inclusão social, da autoestima e do bem-estar, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Referências

- ÁLVARES, J.; ALVES, M. C. G. P.; ESCUDER, M. M. L.; ALMEIDA, A. M.; IZIDORO, J. B.; JUNIOR, A. A. G.; COSTA, K. S.; COSTA, E. A.; GUIBU, I. A.; SOEIRO, O. M.; LEITE, S. N.; KARNIKOWSKI, M. G. O.; ACURCIO, F. A. DE.; National Survey on Access, Use and Promotion of Rational Use of Medicines. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 1-9, 22 set. 2017. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2017051007027>. Disponível em: https://revistas.usp.br/rsp/pt_BR/article/view/139733. Acesso em: 08 maio 2025.
- ALVES, A. M.; RODRIGUES N. F. R. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. Porto, Portugal: **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, 2010. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstreams/0c629dbc-6ed1-4995-b418-3387fc078946/download>. Acesso em: 10 maio 2025.
- AMARANTE, P. **Saúde mental e atenção psicossocial**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/jhCYD93GfrZxjXn8RRtd6fS/?lang=pt>>. Acesso em: 10 maio 2025.
- ARANHA, M. S. F. Paradigmas da relação da sociedade com as pessoas com deficiência. **Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) UNESP**, Marília, 2004. Disponível em: <www.entreamigos.com.br>. Acesso em: 13 abri. 2025.
- ARAÚJO, D. DE S.; LIMA, S. S. DA.; VANALI, R. C.; SANTOS, L. A. M.; COSTA, L. G. T. Paracanoagem e qualidade de vida: concepções de atletas com deficiência motora de Petrolina, Pernambuco. **Motrivivência**, v. 32, n. 63, p. 1-17, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/75817/45115>. Acesso em: 11 maio 2025.
- BAMPI, L. N. S.; GUILHEM, D.; ALVES, D. E. Social Model: a new approach of the disability theme. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 816-823, ago. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/yBG83q48WG6KDHmFXXsgVvR/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 10 maio 2025.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em: 13 maio 2025.
- CASTANEDA, L. O Cuidado em Saúde e o Modelo Biopsicossocial: Apreender para agir. **Revista Codas**. Rede Brasileira de Pesquisa em Funcionalidade, Instituto Federal de Educação,



Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro – IFRJ, 31 jan. 2019. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/codas/a/XFbYtL8kKMbKRKrSbkTsbDk/?format=pdf&lang=p>
t> Acessado em: 23 maio 2025.

CEVADA, T.; CERQUEIRA L. S; MORAES, H. S; SANTOS, T. M.; POMPEU, F. A. M. S;
DESLANDES, A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e
ansiedade. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.
FapUNIFESP. <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-60832012000300003>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rpc/a/Q3KRGHKBSH6Hb5mnwYSSdKG/?format=html&lang=p>
t. Acesso em: 08 maio 2025.

CONDE, E.; FILGUEIRAS, A., ANGELO, L., PEREIRA, A., CARVALHO C. **Psicologia do Esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Pasavento, 2019.

Confederação Brasileira de Canoagem – CBCA. **História da Paracanoagem**, 2023. Disponível em: <https://canoagem.org.br/modalidade/paracanoagem?id=61&tab=historia>. Acesso em: 08 abril 2025.

DINIZ, D. **O que é Deficiência?** São Paulo: Brasiliense, 2007. Disponível em:
<https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2016/page/texto_o_que_e_deficiencia-2.pdf>. Acesso em: 10 maio 2025.

FERREIRA, J.; GASPAR, P.; CAMPOS, M. S. C. Auto-eficácia, competência física e auto-estima em praticantes de basquetebol com e sem deficiência física. **Motricidade**, 7(1), 55-68, 2011. [https://doi.org/10.6063/motricidade.7\(1\).120](https://doi.org/10.6063/motricidade.7(1).120). Disponível em:
https://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n1/v7n1a07.pdf. Acesso em: 07 maio 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. UFG – Universidade Federal de Goiás, 2002. Disponível em:
https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 05 out. 2025.

GILLIES, J.; NEIMEYER, R. A. Loss, Grief, and the Search for Significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. **Journal Of Constructivist Psychology**, v. 19, n. 1, p. 31-65, jan. 2006. Informa UK Limited. Disponível em:
<<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10720530500311182>>. Acesso em: 15 nov. 2025.

GREGUOL, M.; MALAGODI, B. M.; CARRARO, A. Inclusão de Alunos com Deficiência nas Aulas de Educação Física: atitudes de professores nas escolas regulares1. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 24, n. 1, p. 33-44, mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-65382418000100004>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbee/a/HWcyz3zrkHLwYRMMCHT9j6D/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 09 maio 2025.

HIRATA, H. B. A participação de crianças com deficiência em atividades esportivas escolares. **Movimento**, v. 15, n. 1, p. 211-230, 2009. Disponível em:



<<https://revistas.ufrj.br/index.php/movimento/article/view/8915>>. Acesso em: 10 maio 2025.

MARCO, M. A. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 60-72, abr. 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-55022006000100010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/63Ck5wPNn4gxyN39SZfCZsv/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: 31 maio 2025.

MARTINS, E. D. A.; SANTOS, R. F. DOS.; GUTIERREZ, G. L.; ROBLE, O. J. A prática da dança adaptada e suas contribuições para a qualidade de vida de pessoas com deficiência. **Revista Intercontinental de Gestão Desportiva**, v. 4, n. 1, p. 137-147, 2014. Disponível em: <<https://www.revista-intercontinental.org/index.php/ricd/article/view/48>>. Acesso em: 11 maio 2024.

MELO, A. C. R.; LÓPEZ, R. F. A. O Esporte Adaptado. **Revista Digital**, v.8, n.51, jul. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>>. Acesso em: 08 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Relatório mundial da saúde 2001: transtornos mentais afetam uma em cada quatro pessoas**. 2001. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>. Acesso em: 12 maio 2025.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade Física e sua Intervenção junto a Depressão. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Madrid, v. 3, n. 2, p. 73-79, 1998. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1084>. Acesso em: 18 nov. 2024

ROCHA, J. N.; JUNIOR, J. R. A. N. DO.; TAVARES, J. E. T.; ROCHA, A. F. DA.; GONÇALVES, M. P. Propriedades Psicométricas do Attitudes to Moral Decision-making Young Sport Questionnaire (AMDYSQ) para o Contexto Esportivo Brasileiro. **Psico-USf**, Bragança Paulista, v. 25, n. 4, p. 763-775, out. 2020. FapUNIFESP. <http://dx.doi.org/10.1590/1413/82712020250414>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/gb6FfzpNg3D56rjRrHZCMqs/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 03 maio 2025.

SAMULSKI, DIETMAR. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2º edição. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, S. C. dos; KABENGLE, D. C; MONTEIRO, L. M. Necropolítica e crítica interseccional ao capacitismo: um estudo comparativo da convenção dos direitos das pessoas com deficiência e do estatuto das pessoas com deficiência. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, p. 158-170, 29 abr. 2022. Universidade de São Paulo. Agência de Bibliotecas e Coleções Digitais. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-901x.v1i81p158-170>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rieb/a/Nf8RzhZ7r6SKqPTczM7367D/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 maio 2025.



- SANTOS, T. V. DOS.; MOREIRA, M. C. N.; GOMES, R. “Eu esqueço que sou deficiente”: interações e sociabilidade de adolescentes com deficiência física que praticam esportes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/7qw9mMQDPTWcKZyHDc3Lpxs/?lang=pt#ModalHow>>. Acesso em: 06 nov. 2025.
- SCHAEFER, L. S.; LOBO, B. O. M.; KRISTENSEN, C. H. Reações pós-traumáticas em adultos: como, por que e quais aspectos avaliar? **Temas em Psicologia**, v. 20, n. 2, p. 459-478, 2012. Associação Brasileira de Psicologia. <http://dx.doi.org/10.9788/tp2012.2-14>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2012000200014. Acesso em: 12 nov. 2025.
- SILVA, A. A. C.; MARQUES, R. F. R.; PENA, L. G. S. ; MOLCHANSKY, S.; BORGES, M.; CAMPOS, L. F. C. C. C.; ARAUJO, P. F.; BORIN, J. P.; GORLA, J. I. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 4, p. 679-687, dez. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/XWpRWYmHWV6j5nVKSdvpLcr/?lang=pt>. Acesso em: 09 maio 2025.
- SILVA, P. A. B.; ALENCAR, B. E. B.; TELES, M. L.M.; SOARES, L. M.; COSTA, J. F.; MANSANO, E. K.; GUILHERME, P. D.; GALVÃO, A. C. R. M.; MATOS, L. C.; GONÇALVES, T. P.; SILVA, C.C.; SILVA, T. C. Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental. **Journal Of Medical And Biosciences Research**, v. 1, n. 4, p. 845-851, 2024. Nilton Lins University. <http://dx.doi.org/10.70164/jmbr.v1i4.345>. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/345>. Acesso em: 18 nov. 2025.
- SIQUEIRA, D. P.; KASSEM, J. S. K. A educação inclusiva como forma de desenvolvimento da personalidade. **Revista Direito & Paz**, v. 1, n. 44, p. 18-36, 2021. Disponível em: <https://revista.unisal.br/lo/index.php/direitoepaz/article/view/1382>. Acesso em: 10 maio 2025.
- SOUSA, M. J. DE; SANTOS, R. L. A. DA S.; VASCONCELOS, K. D. A. Impacto da Paracanoagem na Saúde Mental de Atletas com Deficiência: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, 2021. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/20002>>. Acesso em: 11 maio 2025.
- VASCO, C. C.; FRANCO, M. H. P. Indivíduos Paraplégicos e o Significado Construído para a Lesão Medular em suas Vidas. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 1, p. 119-131, jan. 2017. FapUNIFESP. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703000072016>>. Acesso em 02 nov. 2025.